

令和4年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	石川県	交付決定額	5,057,000 円
--------	-----	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	1,125,146 人	20歳以上人口	916,483 人
65歳以上人口	334,678 人	高齢化率	30.3 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	49.7 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	R7年までに 65 %
総合型地域スポーツクラブ	34 クラブ	スポーツ推進委員	485 人
地域包括支援センター	60 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

	本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割
委員	会長	石川県スポーツ振興課長	事業全体統括
	副会長	金沢学院大学スポーツ科学部長・教授	学生連携統括、事業統括 高齢者対象のプログラム 策定
	委員	(一社)石川ユナイテッド事務局長	トップスポーツチーム統 括
	委員	金沢大学人間社会学域 教授	学生連携補佐、障がいのあ る人ない人のプログラム 策定
	委員	金沢大学人間社会学域 教授	事業の評価・分析主任
	委員	金沢星稜大学人間科学部 教授	女性・子ども対象のプログ ラム策定
	委員	金沢星稜大学人間科学部 教授	スポーツ地域連携担当
	委員	金沢市スポーツ振興課長	金沢地区事業支援
	委員	小松市スポーツ育成課長	小松地区事業支援
	委員	輪島市生涯学習課長	輪島地区事業支援
	委員	石川県障害者スポーツ協会事務局次長	障害者スポーツ団体連携
	委員	(公財)北陸体力科学研究所事務局課長	事業の評価分析・指導員派 遣担当
	委員	石川県スポーツ振興課主幹 (スポーツ交流推進グループリーダー)	事業全体事務統括
	委員	石川県長寿福祉課課長補佐 (地域包括ケア推進グループリーダー)	高齢者対象プログラム連 携

	委員	石川県障害保健福祉課課長補佐 (地域生活支援グループリーダー)	障がいのある人ない人プログラム連携
	委員	石川県少子化対策監室 課参事	女性・子ども対象プログラム連携
事務局		石川県スポーツ振興課課長補佐 (スポーツ交流推進グループ)	事業事務
		石川県スポーツ振興課主事 (スポーツ交流推進グループ)	事業事務

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	11 月	規約の承認、役員を選任、事業概要について より良い取組に向けての意見交換
2	3 月	事業実施報告 今後の展望について意見交換

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組 (女性 (妊娠期・子育て期を含む))
	取組名称	いしかわ健康増進キャラバン 女性・子どもが楽しめる運動・スポーツの習慣化

○取組の概要

背景・目的	<p>仕事・家事・出産・育児などの都合により、日頃、運動・スポーツを行う機会に恵まれない、あるいは、運動・スポーツの意義を理解しながらも、実施するための一歩を踏み出せない女性の方々に、楽しく運動・スポーツにふれる機会を提供し、その楽しさ・意義を実感してもらい、継続してもらえようサポートすることを目的とした。</p> <p>より多くの女性の方々に参加してもらうことを目的に、オープニングイベントでは、リオ五輪カヌースラローム競技銅メダリストの羽根田卓也選手や、県内トップスポーツチームのアスリートを招聘し、大学教授とともに、「運動・スポーツ継続の意義」を話し合う座談会を開催するなど、参加者がアスリートと共に運動・スポーツを楽しめる場づくりに取り組んだほか、女性対象の「カラダ引き締めエクササイズ(ヨガ・ピラティスなど)」に加え、子ども対象の「わくわくキッズスポーツ体験」のコーナーを設置し、子ども・家族と一緒に参加できる取組とした。</p>
-------	---

1. オープニングイベント（11月26日 小松市 こまつドーム）
- ・親子で、運動・スポーツをすることの楽しさを実感してもらい、それを継続・習慣化できるようにすることをイベント全体のテーマとし、取組を実施
 - ・大学教授・オリンピック（羽根田卓也選手）、県内トップスポーツチームアスリート（ヴィンセドール白山）による座談会を開催し、運動・スポーツの習慣化の意義、楽しさを強く啓発
 - ・女性向けに、（公財）北陸体力科学研究所（ダイナミック）のインストラクターの指導による、ヨガ、ピラティスの体験をする「カラダ引き締めエクササイズ」を実施
 - ・親子でゲーム感覚でスポーツを楽しんでもらえるよう、大学生・オリンピック・トップチームアスリートとともに、子供向けに、キックターゲット、モルック、バレーボールなどのスポーツ体験をスタンプラリー形式で実施
 - ・育児中の女性も参加できるように、託児所を設置
 - ・参加者と事務局が、コミュニケーションをはかれるよう、参加者のメールアドレスの登録をお願いしたほか、専用のLINEアカウントを開設し、参加者に登録を依頼
 - ・参加者に登録していただいたメールアドレスやLINEアカウント、石川県スポーツ情報ネットワーク「スポナビいしかわ」を活用し、次回の取組みである、フィットネスチャレンジ①の参加者を募集
 - ・運動・スポーツの習慣づくりをサポートするため、スポーツの「する」「みる」「ささえる」をポイント化する「いしかわスポーツマイレージアプリ」を登録してもらえるよう啓発
2. フィットネスチャレンジ①（12月18日 小松市 ダイナミック）
- ・大学教授より、フィットネスチェックと、運動・スポーツ継続・習慣化の楽しさ・意義を講話
 - ・InBody測定、上体おこし、柔軟性チェック、片足立ち上がりなどのフィットネスチェックを実施した上で、データをその場で参加者全員に配布し、2か月後の改善を目指すよう、運動・スポーツの習慣化を啓発
 - ・家庭でできる簡単エクササイズの紹介冊子を参加者に配布し、ダイナミックのインストラクターにより、カラダ引き締めエクササイズ（ヨガ、ピラティス）とともに、実演指導を実施
 - ・次回のフィットネスチャレンジ②までの間、ダイナミックの施設利用を可能とし、積極的利用するよう啓発
3. フィットネスチャレンジ①（12/18）～フィットネスチャレンジ②（2/19）の間
- ・参加者にメールやLINEを通じて、フィットネスチャレンジ②の開催案内やダイナミックの施設利用の案内を継続的に発信し、運動・スポーツの継続化を啓発
 - ・配布した簡単エクササイズの冊子に基づき、参加者が家庭など日常生活の場での運動・スポーツを継続的に実施
 - ・「いしかわスポーツマイレージアプリ」を利用してのウォーキングなどの継続と歩数の増加を目指す取組を実施
4. フィットネスチャレンジ②（2月19日 小松市 ダイナミック）
- ・InBody測定、上体おこし、柔軟性チェック、片足立ち上がりなどのフィットネスチェックを実施した上で、データをその場で参加者全員に配布し、前回からのデータの改善を確認
 - ・→運動・スポーツの継続化により、柔軟性、筋力、筋持久力においていずれの項目も統計的有意な向上がみられたことを実感してもらい、今後の運動・スポーツを継続・習慣化することへのモチベーションとした
 - ・ダイナミックのインストラクターにより、カラダ引き締めエクササイズ（ヨガ、ピラティス）の実演指導を実施

対象者	年代	20代～70代	性別	女性
	条件等	石川県内在住の女性 (オープニングイベントについては、その子どもや家族)		
	実際に参加された方の特徴	仕事と家事・育児の関係で、日頃、運動・スポーツをする機会のない方を第一ターゲットとしたが、参加者の平均年齢は、50歳と比較的高くなった。 若い頃に運動・スポーツに親しんだが、結婚・出産などを契機に運動・スポーツから遠ざかっていた方々に多く参加していただいた。		
	延べ参加人数	162人	実人数	104人
実施時期	11月～	2月	総実施回数	集合活動3回

○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>(1) 普段あまり運動・スポーツをする機会のない無関心層を中心に、なるべく多くの方に周知するため、小松市スポーツ育成課の協力・支援により、小松市内の全ての保育園・小学校の園児・児童を經由し、イベントのチラシを配布</p> <p>(2) 著名なオリンピック(羽根田卓也選手)を招聘し、参加を呼び掛け</p> <p>(3) 乳幼児の育児中の女性も参加できるよう、託児所を設置</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) フィットネスチャレンジでは InBody・体力測定の後、その場で個別データを手渡し</p> <p>(2) 「ながらでできる運動」を実演し、冊子で紹介</p> <p>(3) 日常運動履歴・ランキングをアプリで確認できる「いしかわスポーツマイレージ」を活用し、運動・スポーツ継続のモチベーションを啓発</p>

○活動風景

オープニングイベント



ヨガ・ピラティス



託児所



親子で、エンジョイスports



アスリートトークショー



大学生・アスリートと親子でスポーツ



フィットネスチャレンジ



InBody 測定



フィットネスチェック

Ⅲ. 取組内容

取組分類	要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
② 取組名称	いしかわ健康増進キャラバン 高齢者のフレイル（介護）予防に向けた運動・スポーツの習慣化

○取組の概要

背景・目的	<p>石川県内の中でも、高齢化率の高い奥能登地区の中心都市の輪島市で、運動・スポーツを行う機会、また日常生活においても、身体を動かす機会のあまりない、あるいは、時間はあっても、どのように運動・スポーツを始めればよいのかきっかけをつかめない高齢者の方々を対象とした。日常的な「ながら運動」であっても継続することにより、フレイル予防に大変効果があること、継続的に「ながら運動」がふくらはぎのヒラメ筋などの増加につながり、フレイル予防に効果があるばかりでなく、バランス系・神経系であっても、年齢に関係なく改善でき、フレイル予防の効果が得られることを伝播することを目的に事業を行った。</p> <p>また、若い頃、運動・スポーツに慣れ親しんだが、年齢の増加とともに運動・スポーツの実施・継続から遠ざかっている高齢者の方々にも再び、運動・スポーツをすることの素晴らしさが実感できるようにした。</p> <p>運動・スポーツの継続は、健康で、介護予防につながるだけでなく、精神的にも生き生きとした毎日を送ることにつながることを実感できる取組とした。</p>
-------	--

1. オープニングイベント、第1回運動・スポーツチャレンジ (12月3日 輪島市サンアリーナ)

- ・八木かなえ選手（ウェイトリフティング競技・リオデジャネイロ五輪6位）による運動体験、運動のメリットの講話
- ・金沢学院大学教授による、「ながらでOK 軽運動」の紹介と、運動・スポーツの継続意義についてのプレゼンテーション

<内容>

赤筋などは、運動・スポーツの継続・習慣化により、年齢に関わらず筋肉量を増加させることができ、また神経系の運動機能も日々の運動・スポーツの継続・習慣化により、改善されることの啓発

- ・第1回フィットネスチェック
筋肉の厚さ（超音波）、体脂肪・身長・体重・血圧、両目閉眼片足立ちの測定
→測定データ（筋肉年齢等）をその場で参加者伝え、今後の運動・スポーツ継続・習慣化のモチベーションとした
- ・大学生、トップスポーツチームアスリート（石川ミリオンスターズ・野球）と軽運動・スポーツ体験
<内容>
軽運動：踏み台昇降、カーフレイズ、ペットボトルをダンベル代わりにした軽ウェイトトレーニング、体幹トレーニングなど
スポーツ体験：野球バッティング、バスケットボール、サッカー
- ・自宅での運動・スポーツの継続を促すため、「ながらでOK 軽運動」テキストや記録用紙を配布したほか、歩数計を貸与（歩数計は2か月後に回収）
- ・「いしかわスポーツマイレージアプリ」の登録を啓発

2. 第1回運動・スポーツチャレンジ（12/3）～ 第2回運動・スポーツチャレンジ（2月11日・12日）の間

- ・各自、「ながらでOK 軽運動」テキストに沿って、自宅等で軽運動・スポーツを実施
- ・万歩計を用い、歩行数を記録
- ・2月11日・12日にスポーツチャレンジでのフィットネス記録会があることを事務局及び輪島市役所から継続的に発信し、参加の呼びかけと運動・スポーツの継続啓発を実施

3. 第2回運動・スポーツチャレンジ（輪島市文化会館）（2月11日・12日）

- ・金沢学院大学教授による2か月の運動・スポーツの振り返りについての講話と、運動・スポーツの継続の意義についてのプレゼンテーション

<内容>

赤筋などは、運動・スポーツの継続・習慣化により、年齢に関わらず筋肉量を増加させることができ、また神経系の運動機能も日々の運動・スポーツの継続・習慣化により、改善されることを再度啓発し、今後も継続・習慣化させることを喚起
→指導教授による年齢に関わらず、筋力・神経系の機能も運動・スポーツの継続化によって改善されるという啓発がモチベーションとなった

- ・運動記録と万歩計の回収
→大部分の参加者が、「つまさき立ち」をはじめとした「ながら運動」に継続的に取り組んだことを確認
- ・第2回フィットネスチェック
筋肉の厚さ（超音波）、体脂肪・身長・体重・血圧、両目閉眼片足立ちの測定
- ・いしかわスポーツマイレージアプリの登録を啓発

対象者	年代	60代～80代 オープニングイベントには、家族も参加	性別	問わない
	条件等	石川県内在住の高齢者 オープニングイベントにおいてはその家族		
	実際に参加された方の特徴	日頃運動・スポーツをする機会のない方を第一ターゲットとしたが、参加者の中には、自分の筋肉量などを知りたく、参加した高齢者も見られた。平均年齢は、74歳であった。 若いころに運動・スポーツに親しんだが、結婚・出産などを契機に運動・スポーツから遠ざかっていた方々に多く参加してもらった。		
	延べ参加人数	113 人	実人数	85 人
実施時期	12 月 ～ 2 月	総実施回数	集合活動 3 回	

○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> (1) 学生、トップスポーツチームアスリートとともに、「ながらOK軽運動」を紹介・体験できる場づくりを提供 (2) 学生、トップスポーツチームアスリートと、バッティング、サッカー、バスケットボールなど高齢者が若いころに体験したスポーツを楽しむことのできる場を提供 (3) 「ながらでOK軽運動」のテキストと万歩計、自宅での運動・スポーツ継続についての記録用紙を配布 (4) 著名なオリンピック（八木かなえ選手）や地元で親しみのあるトップスポーツチーム（野球）の選手を招聘し、運動のメリットを語る講話を実施するとともに、共に運動・スポーツを体験できるプログラムを企画 (5) 輪島市の協力を得ながら、新聞折り込みチラシなどを効果的に使い、市内全域へ参加を呼びかけ (6) オープニングイベントの盛り上げのため、地元で人気のある和太鼓のグループを招き、演奏を実施
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> (1) フィットネスチェックの後、すぐにデータを参加者にフィードバックして、筋肉年齢など同年齢、あるいは若い世代のデータと比較 (2) 「ながらでOK軽運動」を実演・冊子で紹介 (3) 「ながらでOK軽運動」継続のため、万歩計・記録用紙を配布 (4) 日常運動履歴・ランキングをアプリで確認できる「いしかわスポーツマイレージ」を活用し、運動・スポーツ継続のモチベーションを啓発

○活動風景

オープニングイベント



トップチームアスリートと手作りダンベルを用いてのトレーニング



トップチームアスリートとEnjoy 軽運動



「ながらでOK 軽運動の紹介」



超音波を用いての筋厚測定

運動・スポーツチャレンジ



Ⅲ. 取組内容

取組分類	スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組（障害者）
③ 取組名称	いしかわ健康増進キャラバン 障がいのある人もない人もともに 運動・スポーツの習慣化

○取組の概要

背景・目的	<p>障がいのある人もない人もともに、楽しめる運動・スポーツにふれて、継続・習慣化し、「軽やか健やかアクティブライフ」を送ることを同心円状に拡大するため、「軽やかに力強く移動」、「楽しく動いて健やかに減量」、「体操でしなやかな姿勢に」と3つのパートテーマを設定し、障がいのある人もない人もともに運動・スポーツに親しむことのできる場づくりを行うことを目的とした。</p> <p>著名なパラリンピアン(東京五輪パラカヌー出場の瀬立モニカ選手)を招き、日常生活の中で、運動・スポーツを継続化することの意義を語ってもらうとともに、障がいのある方、障がいのある方を支える方、家族、大学生、サッカーのサポーターなどが障がいのある・なしの垣根を越えて、運動・スポーツをすることの素晴らしさを実感し、「障がいのある方にやさしい石川をめざして」の理念を啓発するとともに、多様性と共生社会の価値を認識できるようにする。</p>
-------	---

取組内容	<p>1. オープニングイベント、第1回運動・スポーツチャレンジ (12月10日 金沢市 あめるんパーク)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「石川県スポーツ情報ネットワーク スポナビいしかわ」を通じ、オープニングイベント、フィットネスチャレンジの開催を発信 ・金沢大学教授による運動・スポーツの継続意義についてコメント ・瀬立モニカ選手（パラカヌー競技・東京五輪7位）の運動・スポーツの楽しさの講話 ・トップスポーツチーム（ツエーゲン金沢-サッカーJ2）アスリートによるパフォーマンス披露 ・参加者・スタッフ全員による準備体操 ・障がいのある人もない人もともに楽しめる運動・スポーツの紹介 <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ①移動コーナー「軽やかに力強く移動」 ②減量コーナー「楽しく動いて健やかに減量」 ③姿勢コーナー「体操でしなやかな姿勢に」 <p>の3つコーナーを設置し、歩行速度、体幹機能、腕挙上時の姿勢などを測定するとともに、正しい姿勢での歩行・移動練習、ジャンプ+プランク、肩甲骨寄せ、ボール回し練習など、障がいのある人、ない人がともに実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダイナミックのインストラクターによる健康ストレッチの指導・実践 ・参加者全員でダンス（こきりこダンス）の実施 <ul style="list-style-type: none"> →「障がいのある人もない人もともに輪になって」「障がいのある方にやさしい石川を目指す」 ・家庭・施設でできる運動・ストレッチの紹介（テキスト・記録用紙の配布と解説） <ul style="list-style-type: none"> →「障がいのある人もない人も」運動・スポーツの継続・習慣化により、健康増進が図られ、いきいきとした生活を送れることを啓発 <p>2. オープニングイベント、第1回運動・スポーツチャレンジ(12/3)～第2回運動・スポーツチャレンジ(2/18)の間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導教員が、参加した障がい者の所属する施設を訪問し、施設の管理者、運動指導員と意見交換し、テキストの有効活用と記録について指導・助言（4回） <p>3. 第2回運動・スポーツチャレンジ 2月18日 金沢市 いしかわ総合スポーツセンター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動記録の回収 ・指導大学教授による2か月の運動・スポーツの振り返りについてのプレゼンテーション ・第2回フィットネスチェック <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ①移動コーナー「軽やかに力強く移動」 ②減量コーナー「楽しく動いて健やかに減量」 ③姿勢コーナー「体操でしなやかな姿勢に」 <p>の3つコーナーを設置し、歩行速度、体幹機能、腕挙上時の姿勢などを測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダイナミックのインストラクターによる「のびのびストレッチ」の指導・実践 ・参加者全員でダンス（こきりこダンス）を実施 <ul style="list-style-type: none"> →「障がいのある人もない人もともに輪になって」「障がいのある方にやさしい石川をめざして」の理念の啓発 ・家庭・施設でできる運動・ストレッチ継続・習慣化の啓発・喚起 			
	対象者	年代	10代～70代 オープニングイベントには、家族も参加	性別
	条件等	石川県内在住の障がいのある方・ない方 オープニングイベントにおいてはトップスポーツチームのサポーター		

実際に参加された方の特徴	障がいのあるなしの垣根を越えて、運動・スポーツを行いたいと思っている障がい者のある方、その介添者、トップスポーツチームのサポーターである子どもたちとその家族が参加した。 知的障害をお持ちの方が多く参加され、測定中、ストレッチ、各種運動、全員ダンスの際に、にぎやかな雰囲気となった。			
	延べ参加人数	125 人	実人数	75 人
実施時期	12 月 ~	2 月	総実施回数	集合活動 2 回

○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> (1) 障がいのある人もない人もとともに楽しめる「軽運動・ストレッチ」を紹介・体験できる場づくりを提供 (2) サッカーJ2のアスリートとサッカーのキックを楽しめる場を提供 (3) 障がいのある人もない人も家庭でできる簡単エクササイズ・ストッチを紹介した冊子、記録用紙を配布 (4) 著名なパラリンピアン(パラカヌー瀬立モニカ選手)や地元で親しみのあるトップチーム(サッカーJ2)の選手を招聘し、運動のメリットを語る講話を実施するとともに、共に運動・スポーツできるプログラムを企画 (5) サッカーJ2の選手によるパフォーマンス披露 (6) スポーツクラブインストラクターによるのびのびストレッチ運動の紹介・実践 (7) 障がいのある人もない人もともに楽しめる全員ダンス「こきりこダンス」の実施 (8) 金沢市の協力を得て、市内で人気の高い雨天時でも利用できる大型遊具を備えた施設でオープニングイベントを開催
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> (1) 「軽やか健やかアクティブライフ」を大テーマに「軽やかに力強く移動」、「楽しく動いて健やかに減量」、「体操でしなやかな姿勢に」と3つのテーマを設定し、自宅・施設でチャレンジできる雰囲気づくりを実施 (2) 「ながらでできる軽運動」を実演・手作り冊子で紹介 (3) 障がいのある方の所属する施設との連携 (4) 日常運動履歴・ランキングをアプリで確認できる「いしかわスポーツマイレージ」を活用し、運動・スポーツ継続のモチベーションを啓発

○活動風景

オープニングイベント



パラリンピアンによる講話



トップチームアスリートと
ジャンプに挑戦



しなやかな姿勢を目指して
腕挙上チェック



パラリンピアン、トップチーム
アスリートとこきりこダンス

運動・スポーツチャレンジ



大学生と楽しく動いて健やかに
減量



大学生とプランクに挑戦

IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
7 月	・実施計画の草案作成
8 月	・県内トップスポーツチームを統括する石川ユナイテッドとの打ち合わせ
9 月	・学生連携について、各大学との打ち合わせ
10 月	・事業計画の詳細化、関連団体との打ち合わせ
11 月	・第1回実行委員会 ・小松地区(女性・子ども対象)オープニング
12 月	・輪島地区(高齢者とその家族)、金沢地区(障がいのある人・ない人)オープニング第1回運動・スポーツチャレンジ ・小松地区(女性)フィットネスチャレンジ①
1 月	・小松地区(女性) ダイナミック（北陸体力科学研究所）を利用したトレーニング ・金沢地区(障がいのある人・ない人) 指導員による障がい者施設訪問
2 月	・輪島地区(高齢者とその家族)第2回運動・スポーツチャレンジ①、② ・金沢地区(障がいのある人・ない人)第2回運動・スポーツチャレンジ ・小松地区(女性)フィットネスチャレンジ② ・事後アンケート、各種データ整理・検討 ・事業報告会
3 月	・第2回実行委員会 ・事業報告書の作成

V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考		
成果	共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	小松 55 輪島 90 金沢 52	%		
		イ. 「これからも (は) 運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	小松 74 輪島 95 金沢 84	%		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前	小松 37.5 輪島 73 金沢 49	%	事業後 小松 50 輪島 94 金沢 57
			事業前	小松 62.5 輪島 90 金沢 65	%	事業後 小松 70 輪島 93 金沢 80
			「健康である」と回答した者の割合	%	%	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	%	%		
	オ. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数(運動処方せん、情報提供書等)					
	個別目標	運動を継続する自信がついた人の割合			小松 88% 輪島 85% 金沢 50%	
		活動量が増えたと実感した人の割合			小松 85% 輪島 95% 金沢 70%	
		身体を動かすことへの心理的抵抗感の減少			小松 66% 輪島 73% 金沢 78%	
そのほか	<p>・女性を対象とした小松地区では、少し疲れているとき、天気のあまり良くないときであっても定期的に運動やスポーツをする自信を持つ人の割合が増加した。特に休暇(休日)中においては、88%の人が自信がついたとしている。一方で、忙しくて時間がない時に運動を継続する自信がある人は少なく、13%にとどまった。</p> <p>・女性にとって、日々の仕事・家事・育児など日々の多忙な生活の中でいかに運動・スポーツをする時間を見つけられるかが課題であり、スキマ時間を効果的に使い、運動・スポーツが継続できる有効なプログラムが実践できる工夫が必要である。</p>					

課 題	<p>(1) 小松地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松市スポーツ育成課からの協力・支援により、小松市内の全ての保育園・小学校の園児・児童を通じてイベントのチラシを配布したほか、著名なオリンピックを招聘し、託児所も準備し、様々な工夫をこらして参加を呼び掛けたが、事業のスタートが11月となり、参加者募集に向けての日程が、大変タイトになってしまった。 ・2か月間の運動・スポーツの継続により、柔軟性、筋力、筋持久力においていずれの項目も統計的有意な向上がみられたほか、体成分（InBody）測定の結果から、有意な体脂肪率の減少、骨格筋量の向上がみられた。体成分（InBody）測定の結果も良好であったことを考慮すると、今回測定を通じて参加者が自身の状態を確認することで、運動に対する意識改革や行動変容が少なからずあったことが推察されるが、測定に対する慣れがあったのではないかとも思われることから、測定の回数や間隔についての検討が必要と考えられる。 <p>(2) 輪島地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ・輪島市や各種団体とも連携し、新聞折り込みチラシの配布などにより、プログラムの開催を周知したほか、運動習慣のある高齢者をインフルエンサーとしながら、普段あまり運動・スポーツをする機会のない高齢者にも呼びかけを行ったが、事業のスタートが実質11月となり、参加者募集に向けて大変タイトになってしまった。 ・参加者の多くが、女性であったことから、次年度に向けては、男性のインフルエンサーの発掘などを通じ、より男性も含めたより多くの方々のかきかけづくりとなるよう、さらに工夫を重ねたい。 <p>(3) 金沢地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ・金沢市や各種団体とも連携し、市内でも人気のある遊具施設を持つ、雨天時にも利用できる施設で開催したほか、新聞広告などを通じてプログラムの開催を告知した。また、運動習慣の定着に取り組んでいる知的障がい者の施設と連携しながら、事業を進めたが、事業のスタートが実質11月となり、参加者募集に向けて大変タイトになってしまった。 ・参加した大学の関係者などからは、来場型の単発のイベントを重ねることに加え、障がい者施設等への訪問型の指導を導入してはどうかという意見もあるが、特に知的障がい者の施設内では、運動のできるスペースに限りもあり、訪問型の指導を行う場合は、いかに合理的・効果的に行うのかという課題にも向き合う必要があり、障がいのある人もない人もともに運動・スポーツを楽しめる環境づくりのために、さらに工夫を重ねる必要がある。
補助事業終了後の取組	<p>石川県での取組の特徴は、開催地の自治体と一体となり、県内の大学および学生とトップチームと連携して、このプログラムを実施したことにあり、「観るスポーツ」「支えるスポーツ」としっかりリンクさせ、運動・スポーツの継続化の取組を強化したい。</p> <p>「観るスポーツ」においては、大学生と参加者がともに地域のチームを観戦・応援し、その応援されたトップチームの選手に運動・スポーツの継続化のプログラムにも参画してもらえようようにしたい。</p> <p>石川県では、令和5年度から、県内の8つのトップスポーツチームをそれぞれ県民あげて応援する「県民スペシャル応援デー」を設定することとしており、地元のトップスポーツチームを地域一体となり応援することで、「スポーツが地域を変える」ことの第一歩とし、その感動を「するスポーツ」につなげたい。</p> <p>また、「支えるスポーツ」においては、地域のトップスポーツチームをボランティアなどとして支え、それをモチベーションに自らも身体を動かすことのモチベーションにできるようにしたい。</p> <p>「観るスポーツ」、「支えるスポーツ」と運動・スポーツの習慣化をしっかりとリンクさせ、各自自治体と連携し、地域における健康づくりや、スポーツを通じての地域振興に努めたい。</p>

令和4年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	石川県白山市	交付決定額	8,124,000 円
--------	--------	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	112,830 人	20歳以上人口	20,652 人
65歳以上人口	31,965 人	高齢化率	28.3 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	33 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	56 人
地域包括支援センター	7 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割
委員	筑波大学大学院 人間総合科学学術院教授	事業運営等のアドバイス
	公立松任石川中央病院 副企業長 PETセンター長	運動教室プログラム開発、効果検証
	公立松任石川中央病院 管理栄養士	運動教室運営
	ダイナミック白山 健康運動指導士	運動教室運営
	白山市医師会 白山ののいち医師会 会長	認知機能チェック実施
	金沢大学附属病院 脳神経内科 教授	運動教室プログラム開発、効果検証
	金沢大学附属病院 脳神経内科 特任准教授	運動教室プログラム開発、効果検証
	金沢大学 人間社会研究域人間科学系 教授	運動教室プログラム開発、効果検証
	金城大学 医療健康学部 教授	運動教室プログラム開発、検証
	介護予防サポーター 代表	広報活動
	健康づくり推進員連絡協議会 会長	広報活動
	スポーツ推進委員協議会 会長	広報活動
	食生活改善推進協議会 会長	広報活動
健康体操クラブ協議会 会長	広報活動、運動プログラムへの参加	

事務局		スポーツ課 課長	関係機関との連絡調整、事業企画運営
		スポーツ課 課長補佐	関係機関との連絡調整、事業企画運営
		スポーツ課 課長補佐	関係機関との連絡調整、事業企画運営
		長寿介護課 課長	関係機関との連絡調整、事業企画運営
		長寿介護課 課長補佐	関係機関との連絡調整、事業企画運営
		長寿介護課 係長	関係機関との連絡調整、事業企画運営
		いきいき健康課 課長	関係機関との連絡調整、事業企画運営
		いきいき健康課 課長補佐	関係機関との連絡調整、事業企画運営

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	委員顔合せ、令和4年度事業概要説明
2	7 月	キックオフミーティング、令和4年度事業概要説明
3	8 月	運動教室プログラム、評価項目検証
4	9 月	運動教室プログラム、評価項目検証
5	10 月	運動教室プログラム、評価項目検証
6	3 月	令和4年度事業結果報告、令和5年度事業計画説明

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
	取組名称	要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組（あたまとからだの健康増進事業）

○取組の概要

背景・目的	<p>本市では、新規要介護認定原因疾患の第1位が、「骨折、筋骨格系の疾患」で27.8%、2位が「認知症」で15.5%となっており、要介護認定原因疾患全体の約4割を占めている。これらの疾患の発症・進行抑制のため、高齢者が身近な場所で、安全かつ効果的な運動を習慣的に実施することで、認知機能（あたま）と身体機能（からだ）の向上を図り、介護予防の推進、健康寿命の延伸を目指し、「あたまとからだの健康増進事業」を実施する。</p> <p>特に認知症においては、予備軍である軽度認知障害（MCI）の段階で、運動や食生活などの生活習慣を改善すれば認知症の予防につながることから、地域の医療機関・介護事業所と連携し、軽度認知障害（MCI）の人を優先的に事業に取り込むことを目指す。</p>
-------	---

1. 実行委員会の設置、開催

事業を円滑に遂行するため、事業の進捗状況などの共有や事業に係る意見交換を行う場として設置した。委員会は有識者やボランティア等の関係団体で構成。白山市役所にて（一部オンライン）、事業方針や進捗状況、実施結果などの共有や意見交換を行った。（全2回）

7月：キックオフミーティング、意見交換

3月：事業実施結果および事業計画の共有、意見交換

2. 事業プログラム認証委員会の設置、開催

運動、栄養プログラム、認知機能や身体機能の評価尺度などを検証する場として設置した。委員会は有識者5名で構成。白山市役所にて（一部オンライン）プログラムの検証を行い内容を認証した。（全5回）

7月：委員会設置

8月～10月：プログラム検証

3月：事業結果報告

3. 認知機能チェック（あたまの健康チェック）の実施（9月～11月）

8月：広報、ケーブルテレビ、Webニュース、チラシの配布で周知

9月～11月：認知機能チェック（あたまの健康チェック）実施

簡易認知機能スケール「あたまの健康チェック」を用いて、パソコン、タブレット端末で認知機能チェックを実施した。医師、看護師、健康運動指導士等から「あたまの健康チェック」の結果説明を行い、医療機関、地域の公民館、体育館で受検した方については、チラシを用いて「あたまとからだの健康運動教室」参加を勧奨した。

【認知機能チェック（あたまの健康チェック）実施一覧】（全288件）

実施場所	実施者（委託先）	実施件数	開催回数
①市内 4医療機関	白山市医師会	184件	—
②公民館・体育館 (6か所)	白山石川医療企業団	55件	6回
③通所型サービス 事業所 (1か所)		49件	10回 月-金 5日 午前午後 各1回

医療機関、地域の公民館、体育館で認知機能チェック（あたまの健康チェック）を受けた方に対し、市より運動教室申込案内（申込書含む）を配布し、運動教室参加者を把握した。

4. 運動教室等の開催

認知機能チェック（あたまの健康チェック）を受けた288名のうち、市に参加申込兼同意書を提出された144名を対象に、①医療機関併設スポーツ施設での運動教室、②通所型サービス事業所（デイサービス）での介護保険サービスによる運動プログラムにて運動に取り組んだ。

① あたまとからだの健康運動教室（11月～3月）

医療機関併設スポーツ施設「ダイナミック Hakusan」にて、週1回

（1回あたり90分）の頻度で運動教室を実施した。

事業プログラム認証委員会が認証した、運動・栄養プログラムを提供し、白山石川医療企業団（ダイナミック Hakusan）健康運動指導士、管理栄養士等の指導のもと習慣的に運動に取り組むことにより、認知機能の維持・向上、フレイルの予防・改善を図った。

運動教室の中止基準（Borg指数）を設け、基礎疾患等のある方でも安心して参加でき

る体制を整えた。

■参加者数 95人

■教室数 7教室（1教室あたり、11～15人）

■開催期間 令和4年11月7日～令和5年3月30日（全126回）

■内 容

健康運動指導士が個別運動プログラムを作成し、個々の体の状態に応じた運動を実施。

□運動プログラム（週1回 全18回）

①体調チェック 血圧、体温の測定（10分）

②ストレッチ等準備運動：集団（10分）

③運動神経系向上トレーニング：集団（15分）

・音楽などに合わせ手足や左右の手指を別々に動かす体操（二重課題トレーニング）

④筋力トレーニング：個別・集団（20分）

【自重負荷運動：集団】

・スクワット（大腿部）、カーフレイズ（ふくらはぎ）、プッシュアップ（胸部、上腕背部）、フロントブリッジ（腹部）、ヒップリフト（背部、臀部）

【筋力トレーニングマシン：個別】

・レッグプレス（大腿前部、臀部）、レッグカール（大腿後部）、チェストプレス（胸部、上腕背部）、ロウ（背中上部）、アブドミナル（腹部）、バックエクステンション（背中下部）、ヒップアダクション（臀部）※参加者に応じ負荷を調整

⑤有酸素運動：個別（30分）

・エアロバイク、トレッドミル（運動強度RPE10～12程度）
心拍数を確認しながら実施。

⑥ストレッチ：集団（5分）

□栄養プログラム（月1回 全5回）

・管理栄養士による栄養講座：集団（20分）

【講座内容】

①始めましょう！認知症を予防する食事

②高血圧を予防し、あたまも血管も若々しく！

③食事と運動で筋肉減少症（サルコペニア）を予防しよう！

④あたまとからだの健康へつながる食事（バランスの良い食事）

⑤あたまとからだの健康へつながる食事（食事内容の指導）

②通所型サービス事業所（デイサービス）での運動（11月～3月）

作業療法士が在籍し運動機器が設置されているデイサービス、「シニアサロンひらまつ」にて、事業対象者、要支援者を対象にケアマネジャーおよび通所型サービス事業所の運動器機能向上計画書に基づき、リハビリ職が作成した個別運動プログラムに取り組んだ。（介護保険サービス）

事業プログラム認証委員会より運動プログラムのアドバイス、管理栄養士より栄養講座のリーフレットを提供し、認知機能の維持、フレイルの予防・改善に取り組んだ。

■参加者数 49人

■実施頻度 週1～2回（介護保険サービス 介護予防ケアマネジメントに基づき利用頻度決定）

■内 容

デイサービス利用日に、介護予防ケアマネジメントに基づき作業療法士が作成した個別運動プログラムや集団体操を実施した。また、白山石川医療企業団管理栄養士がリーフレット（あたまとからだの健康運動教室栄養講座で使用したもの）を提供し、それを元にデイサービス職員が栄養に関する講和を行った。

対象者	5. 評価の実施				
	<p>あたまの健康運動教室、通所型サービス事業所で運動に取り組んだ 144 名を対象に、体力測定、体成分測定、認知機能チェック（あたまの健康チェック）、アンケートを実施し参加前後の評価を行った。測定結果のデータ集計、評価、分析等は（株）つくばウエルネスリサーチが実施。</p>				
	① あたまとからだの健康運動教室（11月～3月）				
		評価時期	評価内容	実施者数	測定者
	参加前（事前）	11月	・体力測定、体成分測定 ・アンケート	95人	白山石川医療企業団 健康運動指導士
	参加後（事後）	1月	・認知機能チェック ・体力測定、体成分測定 ・アンケート	87人	
	② 通所型サービス事業所での運動（11月～3月）				
		評価時期	評価内容	実施者数	測定者
	参加前（事前）	10月	・認知機能チェック ・体力測定、体成分測定 ・アンケート	49人	白山石川医療企業団 健康運動指導士 (職員派遣) 1回あたり2名 月-金 5日 午前午後 各1回 10回×2名
	参加後（事後）	1月	・認知機能チェック	38人	
・体力測定、体成分測定			35人		
		・アンケート	42人		
年代	65歳以上の高齢者		性別	男女	
条件等	認知症の診断や治療を受けていない65歳以上の高齢者で、あたまの健康チェックを受けた人				
実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・女性約84%、男性16% ・生活習慣病や運動器疾患の有病者が一定数運動教室へ参加 ・あたまの健康チェック基準値（50.2点）未満の軽度認知障害、認知症が疑われる者が一定数運動教室へ参加 				
延べ参加人数	1,464人		実人数	144人	
実施時期	11月～3月		総実施回数	126回	

○取組の工夫

<p>スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫</p>	<p>1. 医療機関、介護事業所との連携</p> <p>認知機能を図る「あたまの健康チェック」を医療機関で実施し、医師から運動教室への参加を促してもらう体制を整えたことや、通所型サービス事業所と連携したことで、基礎疾患のある人や運動をはじめとする生活習慣の改善に無関心な人を参加者として取り込むことにつながった。</p> <p>2. ボランティア等の組織との連携</p> <p>インフルエンサーとしての役割を担って頂くため、運動をはじめ生活習慣の改善に対して意欲の高い健康体操クラブ会員や、白山市介護予防体操の普及啓発を担っている、介護予防サポーターなどを初年度参加者として多く取込込み、無関心層に口コミで広げた。</p> <p>3. メディアの活用</p> <p>スポーツ無関心層を含むより多くの方に事業の周知を行うため、地元テレビや新聞、Web ニュースなどのメディアを積極的に活用した。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>1. 医学的根拠に基づいたプログラム作成</p> <p>事業プログラム認証委員会が認証した、科学的根拠に基づいたプログラムを実施することで、統一した内容で安全かつより効果的な運動に取り組める体制を構築した。</p> <p>2. 医療機関併設スポーツ施設での運動教室の開催</p> <p>基礎疾患がある方や体調面に不安のある方でも安心して参加できるよう、医療機関併設スポーツ施設で運動教室を開催した。</p> <p>3. 健康ノートの活用</p> <p>教室参加時に活用するのはもちろん、毎日の運動や体調を記録し自身の取り組みを可視化することによって運動の継続や運動に対する意欲の向上につながるよう活用した。</p>

○活動風景

**■認知機能チェック
(あたまの健康チェック)**



(R4年9月 市内医療機関)

■通所型サービス事業所体力測定



(R4年1月 シニアサロンひらまつ)

■あたまとからだの健康運動教室



(R4年11月 ダイナミック Hakusan)



IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	関係機関との打ち合わせ、事業内容説明
6 月	事前準備（関係機関との調整、体制の整備）
7 月	事業プログラム認証委員会、実行委員会（事業内容の説明）
8 月	認知機能チェック（あたまの健康チェック）参加者募集 事業プログラム認証委員会（運動プログラム、評価項目の検討）
9 月	認知機能チェック（あたまの健康チェック）開始
10 月	
11 月	運動教室開始（運動・栄養プログラムの実施）
12 月	
1 月	次年度に向けての関係機関との打ち合わせ
2 月	
3 月	実行委員会（令和4年度事業報告・令和5年度事業計画）

V. 事業実施の成果と課題等

		項目	評価値		備考	
成果	共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	93	%		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	87	%		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後		
			83 %	93 %		
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後		
	「健康である」と回答した者の割合		76 %	76 %		
		「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	92 %	94 %		
		オ. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）				
	個別目標	ア. 認知機能チェックのスコアが改善したものの割合	53	%		
		イ. 認知機能チェックのスコアがMCIとなった人で数値が改善した者の割合	70	%		
ウ. 体力測定の結果が向上した者の割合 ※開眼片足立ち 20 秒未満者の減少		31	%			

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">その他</p>	<p>〔成果②〕 軽度認知障害（MCI）、認知症が疑われる人が一定数運動教室へ参加 デイサービスと連携し事業を展開したことで、あたまの健康チェック基準値（50.2点）未満のMCIや認知症を疑われる人を、一定数事業に取り込むことができた。</p> <p>〔成果③〕 生活習慣病・運動器疾患の有病者が運動教室へ参加 医療機関・介護事業所からの参加勧奨、医療機関併設スポーツ施設での運動教室催、事業プログラム認証委員会が作成・認証した、医学的根拠に基づいたプログラム提供が有病者を取り込む要因につながった。</p> <p>〔成果④〕 あたまの健康チェックスコアの改善 運動教室参加前後のあたまの健康チェックスコアを比較すると、基準値を超える50.2点以上の割合が4%増加した。中でもデイサービスの参加者のスコアの伸び率が高い結果となった。</p> <p>〔成果⑤〕 体力測定、フレイルリスク項目の改善</p> <p>教室参加前にフレイルチェック11項目中6項目以上に該当していた人は42名だったが、教室参加後は27名と改善が見られた。また、運動教室参加前後で開眼片足立ち20秒以上の者の割合が10%増加した。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">課題</p>	<p>〔課題①〕 無関心層の取り込み</p> <p>令和4年度に認知機能チェックを受けた288名のうち、運動教室参加につながらなかった者は144名と半数であった。不参加の144名のうち、認知機能チェックスコア基準値以下の者が約30%を占めており、基準値以下の者はMCIや認知症を疑われるため、予防活動に早期につながるよう働きかけが必要。</p> <p>また、本市の要介護認定者の内、男性の占める割合は32%となっているが、令和4年度の運動教室参加者の内、男性は15%と非常に少ない状況であった。元気なうちから積極的に介護予防が図れるよう特に男性の無関心層へのアプローチが必要。</p> <p>〔課題②〕 軽度認知障害（MCI）や生活習慣病、運動器疾患の有病者の取り込み</p> <p>介護予防、重症化予防を早期に図るため、医療機関や介護事業所と引き続き連携し、認知症やフレイル等、リスクの高い人を優先的に事業に取り込む体制をさらに強化することが必要。</p>

事業に参加した健康体操クラブ会員、介護予防サポーターなどをボランティアとして取り込み、地域包括支援センターや地域団体と協働し、地域で歩いて行ける運動に取り組める場を拡大し、地域での運動習慣化に向け体制を整える。(地域包括支援センターやボランティア、地域住民が中心となり運営できる体制)

現在、地域包括支援センターが中心となり立ち上げた、介護予防体操に取り組む場が市内に32か所ある。地域の集会所や体育館などで実施しており、介護予防サポーターなどのボランティアが体操の指導役を担っている。(会場使用料や体操指導料などの経費は発生していない。)

このような場を市内全域に拡大し、継続した取り組みにつなげる。

また、市内28か所にある健康体操クラブについては、令和5年度より事業プログラム認証委員会が認証した運動プログラムの内容を一部取り入れ、運動教室終了後の受け皿として体制を整える。

健康体操クラブについては4名の運動指導員が在籍(市社会福祉協議会職員)しており、健康体操クラブ参加にあたっての経費は参加者負担はない。

運動習慣化を通じた介護予防の取組みを継続するため、補助事業終了後は、地域支援事業交付金を活用し、「介護予防・日常生活支援総合事業 一般介護予防事業」に移行し事業を継続していく。

令和4年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	愛知県大府市	交付決定額	8,908,000 円
--------	--------	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	92,694 人	20歳以上人口	82,969 人
65歳以上人口	20,118 人	高齢化率	21.7 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	44.8 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	27 人
地域包括支援センター	1 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割	
委員	会長	国立長寿医療研究センター 副院長	委員会の取りまとめ、事業に関する助言
	委員	あいち小児保健医療総合センター長	事業に関する助言
	委員	大府市医師団代表	事業に関する助言
	委員	大府市歯科医師会代表	事業に関する助言
	委員	大府市薬剤師会会長	事業に関する助言
	委員	市民代表	事業に関する助言
	委員（第1回）	愛知県知多保健所健康支援課長	事業に関する助言
	委員（第2回）	愛知県知多保健所長	事業に関する助言
	委員	大府市小中学校長会 東山小学校長	事業に関する助言
	委員	大府市スポーツ推進委員会	事業に関する助言
	委員	認知症介護研究・研修大府センター長	事業に関する助言
	委員	日本福祉大学 健康社会研究センター長	事業に関する助言
	委員	至学館大学 健康科学部栄養科学科 准教授	事業に関する助言
事務局	行政内部局	健康都市スポーツ推進課	事業総括・進行管理、参加者募集、事前説明会・測定会実施、アンケート実施
	行政内部局	健康増進課	参加者募集（健康づくり関心層）

	行政内部局	地域福祉課	参加者募集（地域）
--	-------	-------	-----------

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	健康プログラム手法の検討
2	2 月	事業成果報告、継続的な取組支援等の検討

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組（働く世代）
	取組名称	大府市健康プログラム 2022

○取組の概要

背景・目的	<p>本市では、令和元年度に策定した第6次大府市総合計画を始め、「大府市スポーツ推進計画」、市町村健康増進計画を包含した「『健康都市おおぶ』みんなの健康づくり推進プラン」において、「週1回以上運動やスポーツに取り組んでいる市民の割合（18歳以上）」を施策評価指標に設定し、65%（令和12年度）とする目標値を掲げており、目標値の達成に向け市を挙げた取組が求められている。</p> <p>令和2年度に市民3,000人を対象に実施した意識調査では、「週1回以上運動やスポーツに取り組んでいる」と回答した人の割合が44.8%と、平成30年度の回答率から0.5%低下した。年代別で比較すると、80歳以上のほか、就労層（ビジネスパーソン）である20歳代、30歳代、50歳代のスポーツ実施率が低く、性別で比較すると、男性49%に対し女性が41.1%と、女性のスポーツ実施率が7.9%低い結果となっている。また、令和3年2月に策定した「大府市スポーツ推進計画」において、障がい者のスポーツ参加の促進を目指しており、障がい者や配慮の必要な方々がスポーツを通じて社会参画できるよう、ペタンク等のユニバーサルスポーツの紹介・普及や出前講座等を実施する中で、障がい者のスポーツ参加に対し、市内で機運が高まっている。</p> <p>このことから、本市では、運動不十分層である就労層及び女性、障がい者をターゲットとした、運動やスポーツに取り組む市民の裾野を広げる取組を、就労先企業、サービス提供企業、専門家等の関係機関と連携しながら、参加者のライフスタイルやライフステージに応じて推進していく必要がある。</p>
-------	---

I：ウォーキング**① ICTを活用した「スポーツ・ウォーキングプログラム」の実施**

本市では平成29年度より、「大府市健康プログラム」として、株式会社タニタヘルスリンクの「からだカルテ」を継続して活用している。「からだカルテ」は、専用の活動量計やスマートフォン、スマートウォッチで計測した歩数を定期的にアップロードすることにより、計測した歩数の記録や達成状況を、スマートフォンのアプリやパソコン上で簡単に把握できるシステムである。

令和4年度も引き続き「からだカルテ」を活用し、市内公共施設や株式会社スギ薬局の市内店舗に活動量計の歩数をアップロードするリーダーライターを設置し、店舗で管理栄養士から運動・スポーツ・食事等の個別アドバイスが受けられる体制も継続して構築した。また、「からだカルテ」上では、スギ薬局管理栄養士による健康コラムを計6回配信し、ヘルスリテラシー、運動意識の向上を図った。

昨年度同様、チームでの参加を条件とすることで、関心層が無関心層をチームに誘う仕掛けとした。チームの人数については、昨年度は「3～5名」としていたところ、今年度は「2～10名」に幅を拡大した。

10～12月にはチームの平均歩数を競うイベントを実施し、チーム内で励まし合い、他チームと競い合うことで、活動量増加、行動変容を狙った。さらに、チームイベント終了後（1月）は、個人の歩数を競う、愛媛県新居浜市と共同でイベントを実施し、チームでの取組からモチベーションを保ったまま個人の取組へ移行させ、継続した運動習慣の定着を狙った。イベント終了後には優秀者（それぞれ上位3位まで）に対し、表彰を行った。

令和4年度は900名の参加を目標としていたが、参加者の実績は592名と目標の3分の2程度となった。昨年度からの継続参加者及び歩数計測アプリを利用する新規参加者にはサービス利用料1,000円を、活動量計を購入する新規参加者には3,000円を負担いただいた。

② イベント前後の測定会の開催

チーム単位で行うバーチャル歩数イベントの実施前後に、体組成・血圧測定会を開催した。イベント実施前に、参加者が自らの身体の状態を正確に把握し、それぞれの測定結果や普段の活動量を踏まえた目標設定をすることで、運動・スポーツへの動機付けを行った。

事業期間中は市内スギ薬局店舗の管理栄養士による健康相談を活用するよう随時案内した。イベント終了後に再度測定することで、運動の効果を実感してもらい、運動への意欲と継続率の向上を図った。

市役所での開催に加え、希望のあった市内企業11社に対しては、事業所への出張測定会も実施し、従業員が気軽に参加しやすい仕組みとした。さらに、測定会開催時には、名古屋市立大学医学研究科高度医療教育研究センター准教授作成による資料を用いて、高血圧を含めた生活習慣病予防の啓発を実施した。

また、大府市役所1階ロビーと市内のスギ薬局2店舗（森岡店、長草店）に体組成計・血圧計を常設し、いずれの測定会にも参加できない方も身近な場所で測定ができる体制を整備した。

これらを通じて、運動がもたらす生活習慣病予防の効果を参加者に意識させることで、ヘルスリテラシーの向上を図り、運動習慣の構築を図った。

③ 無関心層の取り込みに向けたアプローチ**<就労層>**

健康経営を推進するための本市独自の「健康づくり企業チャレンジ」制度と連携し、市商工労政課や大府商工会議所、全国健康保険協会と協力しながら地域の企業に呼びかけた。また、企業の都合に合わせた出張測定会（昼休憩での実施等）を開催することで、従業員が参加しやすい環境を整えた。

＜女性＞

市民意識調査における女性のスポーツ実施率及び昨年度事業における女性の参加率がいずれも低かったことから、運動に取り組む市民の裾野を広げていくために、女性へのアプローチを強化した。女性の趣味団体等が多く出入りする公民館や生涯学習施設等へのパンフレット配架をはじめ、子育て世代の女性が集まるカフェへの配架や地域婦人団体連絡協議会での案内実施等、既にグループ化されている層に働きかけることにより、参加へのハードルを下げた。また、企業にも女性の参加を促すよう働きかけた。

＜障がい者（知的）＞

本事業において、障がい者施設の職員や利用者による活用実績があることから、障がい者への運動習慣づくりに役立てられる可能性が示唆された。ウォーキングは、知的障がいがあっても気軽にできる運動であるため、市内障がい者施設に広く周知した。しかし、募集期間が新型コロナウイルス感染拡大第7波の期間と重なってしまったことから、訪問して参加を促すことはできず、数名のみの参加にとどまった。

＜その他無関心層＞

市民の生活動線上にあり、夕刻以降も開店しているスギ薬局店舗（市内8店舗）において、本事業への参加の呼びかけを行うことにより、これまで本市が主催する健康づくり事業に参加しなかったような無関心層の掘り起こしを実施した。なお、過年度参加者やスポーツ推進委員、大府市健康づくり推進員、大府市スポーツ協会などにも声掛けし、運動や健康に関心の高い層による、無関心層・不十分層の取り込みも行った。

④ 他自治体との協働による運動意欲の継続

昨年度に引き続き、愛媛県新居浜市との協働による『自治体対抗歩数競争』を実施した。例年、10～12月の歩数競争イベント期間終了後の活動継続率の低下がある中、それぞれの自治体の参加者個人の平均歩数等を競う新たなウォーキングイベントを追加することで、モチベーションを保持させ、運動を飽きさせないような仕掛けとした。

なお、愛媛県新居浜市と本市は、都市間交流や災害時相互応援協定を通じた繋がりが強く、相互の仲間意識の向上と運動習慣の定着に寄与した。

⑤ 産官学で連携した参加者への健康情報提供

民間企業のノウハウを活かし、連携して本事業を実施することで、本市としては、人的・財政的負担を抑制しながら事業拡大ができる一方、株式会社スギ薬局においては、地域の健康相談窓口としての機能強化につながり、来店頻度及び顧客信頼度の向上などに寄与した。

また、地域の総合経済団体である大府商工会議所やコラボヘルスに取り組む全国健康保険協会、労働管理の改善や労働条件の向上等を行う大府市雇用対策協議会等のバックアップにより、地域の中小企業は、本事業へ参加することで従業員の健康増進を図りつつ、健康経営の実践ノウハウを得ることが可能となった。

さらに、医師との連携を取り入れることで、運動による生活習慣病予防の効果を意識させ、参加者のヘルスリテラシーの向上や運動継続率向上を図った。

Ⅱ：ミニテニスやペタンクなどのレクリエーションスポーツ等

① 市の総合型地域スポーツクラブ等との連携による運動習慣の定着化

昨年度のアンケート結果で、参加の動機として「からだを動かすことが好き」「仲間と一緒に参加できる」が57%を占めており、運動の楽しさや仲間と一緒に参加できる新たな誘導が効果的と考えられる。そこで、チームでの歩数イベント（10～12月）後のモチベーションが高い時期を狙って、新たなフィールドへの誘導を行った。

具体的には、市の総合型地域スポーツクラブ「OBU エニスポ」で開催されている各種スポーツ教室やクラブ活動等の情報を記載したチラシを作成し、企業へ情報提供した。地域の運動の場への誘導とあわせ、ウォーキング以外の個人にあったスポーツを見つける

	<p>きっかけを提供し、自発的な運動習慣の定着を図った。</p> <p>一方で、市が委嘱しているスポーツ推進委員による出前講座や各種教室のコーディネーターについては、実施に前向きな事業所や余裕のある事業所が少なく、日程調整にも難航したため実現できなかった。今後も事業所のニーズの掘り起こしを継続するとともに、効果的なPR方法を検討していく。</p>			
対象者	年代	市内在住在勤の18歳以上の方	性別	設定なし
	条件等	市内在住在勤（高校生は除く）、2～10人1チームで参加		
	実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・10代から80代まで幅広い年代が参加 ・参加者の8割以上が50代以下の就労層 ・男女比は7：3 ・参加者のうち、運動不十分層の割合が86% 		
	延べ参加人数	592人	実人数	592人
実施時期	9月～	2月	総実施回数	213 (測定会、セミナー、歩数イベントの合計)

○取組の工夫

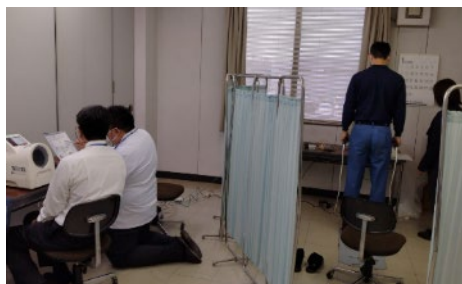
<p>スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームイベントで運動へのモチベーションが高まった後すぐに、個人の歩数イベントへ移行させることで、継続した運動習慣の定着を図った。 ・専用アプリ（サイト）「からだカルテ」において、スギ薬局管理栄養士による健康コラム（計6回）や、市が実施する健康関連イベント（産業文化まつり、大府シティ健康ウォーキング大会、七福神めぐり）の案内を配信し、運動意欲や健康意識の保持、向上を図った。 ・参加者が歩数データのアップロードのために市内スギ薬局店舗に来店した際に、管理栄養士が体組成測定支援や参加者の身体活動量に応じた運動・スポーツ・食事等の専門的指導を行うことにより、継続率やヘルスリテラシーの向上、身体活動量の増加を促進した。
--	---

事業の効果を上げるために行った工夫

- ・自身の身体の状態の把握し、運動がもたらす変化を感じてもらう機会として、チームイベントの実施前後に、体組成と血圧の測定会を実施した。また、測定と併せて、スギ薬局管理栄養士による健康相談のコーナーを設け、測定結果を見ながら、食事や運動等のアドバイスを実施した。今年度から、全測定会で血圧測定を実施したことで、血圧を改善する運動効果の啓発と循環器疾患の予防につながった。
- ・希望のあった11の事業所へは、出張測定会も実施。就業時間中に実施することで、多くの就労層の参加に繋がった。さらに、そのうちの1社へは出張測定会と同時に、高血圧改善講座を開催し、高血圧だが医療機関未受診の若手社員7名が講座に参加した。ナトカリ比測定のほか、野菜の重要性や日々の減塩方法、運動の重要性等について、市管理栄養士から講義を実施した。また、イベント期間終了後に、企業別の集計結果を通知し、企業の健康経営の一助としてもらうとともに、企業ごとの取組継続を促した。
- ・参加者は活動量計やアプリをダウンロードしたスマホ、スマートウォッチを活用して日々の歩数を測定し、専用アプリ（サイト）「からだカルテ」でデータを管理することで、現状と目標をいつでも確認できる仕組みとした。筑波大学の研究結果に基づくアルゴリズムを搭載したシステムを活用することで成果の出る事業とした。
- ・参加者が歩数データのアップロードのために市内スギ薬局店舗に来店した際に、管理栄養士が体組成測定支援や参加者の身体活動量に応じた運動・スポーツ・食事等の専門的指導を行うことにより、継続率やヘルスリテラシーの向上、身体活動量の増加を促進した。
- ・「からだカルテ」では、自身の歩数データだけでなく、チーム単位での歩数ランキングや他参加者の歩数を閲覧できるようにし、互いに励まし合い、競い合うことができる仕組みとした。
- ・専用アプリ（サイト）「からだカルテ」において、スギ薬局管理栄養士による健康コラム（計6回）を定期的に配信することで、ヘルスリテラシーの向上を図った。

○活動風景

（出張測定会の様子）



（高血圧改善講座の様子）



IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	
4 月	事業計画案提出
5 月	
6 月	事業内容の詳細検討
7 月	参加者募集開始
8 月	事業所訪問（参加者募集の案内）
9 月	キックオフ説明会・測定会（9日） 出張測定会（10社）
10 月	出張測定会（1社）
11 月	
12 月	カラダ測定・相談会（23日）
1 月	出張測定会（11社）
2 月	データの分析・事業評価 実績報告書準備
3 月	

V. 事業実施の成果と課題等

成果	共通目標	項 目	評 価 値		備 考
			事業前	事業後	
		ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	6 %		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	76 %		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 48 %	事業後 51 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
		「健康である」と回答した者の割合	79 %	82 %	
		「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	94 %	91 %	

個別目標	参加者数 運動不十分層の割合	592 名 86%	
	参加者のプログラム継続率	86%	
	参加者の歩数の変化 国推奨歩数以上の割合	64%	
そのほか	<p>(1) 参加前のアンケートで、運動・スポーツを「全く実施していない」「近いうちに行うつもりだが、今は行っていない」と回答した者が 34.1%であったが、参加後は 30.8%と 3.3%改善された。また、ウォーキング以外の運動やスポーツに取り組むようになった参加者が 19%だった。</p> <p>(2) 125 チームのうち 54 チーム (43%)、新規参加者 184 名のうち 102 名 (55%) が 2 名もしくは 6 名以上でのチームで参加をしており、柔軟に申し込みを受け付けた成果が見られた。</p>		
課題	<p>(1) 運動不十分層 86%、50 代以下の就労層 85%と、主なターゲット層に参加いただけだが、目標 900 名に対して 592 名と達成度は 66%に留まった。参加者のうち、継続参加者が 70%弱を占めており、いかに新規参加者を募るかが課題。</p> <p>(2) 本事業への参加を通して、健康になったと感じる者の割合が参加前 79%、参加後 82%であり、伸び率が 3%に留まった。主観的健康感をさらに高めていくため、プログラム前後の測定会で自分の身体の状況を把握するだけでなく、プログラム期間中の運動意欲を高め、定着させる工夫が必要。</p> <p>(3) これまでもチーム対抗イベント終了後の継続率の低下が課題だったため、今年度は 1 月の新居浜市対抗戦についても精力的に PR した。しかし、9 月時点を 100%とすると、12 月は 86%、1 月時は 75%と減少しており、引き続きモチベーション継続策の検討が必要。</p>		
補助事業終了後の取組	<p>自治体が単独で事業を実施するのではなく、官民が連携して行うことで、事業が拡大するほどに増加する自治体の人的・財政的負担を軽減し、地域全体で多人数の健康づくりを継続的に支え合うことのできるモデルを構築する。</p> <p>本事業はチーム制による歩数競争イベントを実施しており、事業所内や市内の他の事業所との競争を楽しんでいただくゲーム性の高い事業となっているが、歩数を計測するアプリや、リアルやバーチャルを含むウォーキング関連イベントは、有料・無料を含め様々なタイプのものが多数開発されている。また、コラボヘルスの一環として、保険者が運動習慣の確立のための事業を実施している例も多い。</p> <p>補助事業終了後は、このような民間サービス等を活用することで、公的財政負担なく市内企業の従業員や市民の運動・スポーツ習慣化の支援を行うことができる持続可能な体制を整備する。</p>		

令和4年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	愛知県名古屋市	交付決定額	6,550,000 円
--------	---------	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	2,325,916 人	20歳以上人口	1,956,787 人
65歳以上人口	592,321 人	高齢化率	25.4 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	55.0 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	65.0 %
総合型地域スポーツクラブ	7 クラブ	スポーツ推進委員	785 人
地域包括支援センター	29 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割
委員	公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会 事務局 事業課長	各種事業の広報協力・意見
	名古屋市障害者スポーツセンター スポーツ振興課長	各種事業の運営協力・意見
	名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会会長	各種事業の運営協力・意見
	名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会理事	各種事業の運営・意見
	名古屋市社会福祉協議会次長	各種事業の広報協力・意見
	名古屋商工会議所商務交流部長	各種事業の広報協力・意見
	名古屋市スポーツ推進委員連絡協議会会長	各種事業の参加・意見
	日本福祉大学スポーツ科学部スポーツ科学科 准教授	各種事業の運営・意見
	名古屋市スポーツ市民局スポーツ振興室長	各種事業の運営
名古屋市健康福祉局健康増進課長	各種事業の運営協力	
事務局	名古屋市スポーツ市民局スポーツ振興室 スポーツ振興係長	各種事業の運営
	名古屋市スポーツ市民局スポーツ振興室 スポーツ振興係主事	各種事業の運営

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	R4. 8 月	事業計画等に関する協議・意見聴取
2	R5. 1 月	事業の進捗報告
3	R5. 3 月	事業報告等・令和5年度の事業展開

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組
	取組名称	ユニバーサルスポーツ普及促進事業

○取組の概要

背景・目的	<p>○ユニバーサルスポーツを知ろう！（認知度向上事業）</p> <p>第3期スポーツ基本計画の新たな視点、『つくる／はぐくむ』に整合する「ユニバーサルスポーツ」については、既存の仕組みにとらわれず、柔軟に見直し、最適な手法・ルールを考えて作り出すことができる魅力のあるスポーツであることを、地域スポーツの中核的役割を担うスポーツ推進委員を普及員と位置付けるほか、関係各所の指導員に普及啓発を図ることで、認知度向上を目指す。また、普及員や指導員が講師となる研修会を実施するなど、市民や地域スポーツの習慣化を促進する。</p> <p>○ユニバーサルスポーツをやってみよう！（実践事業）</p> <p>本市主催のスポーツイベントである「スポーティブ・ライフ in 瑞穂」において、新たに「ユニバーサルスポーツ交流大会」を開催し、大会を通じてスポーツの楽しさや、競い合うことを楽しむ機会を創出することで、継続して「ユニバーサルスポーツ」を実施する機会を創出する。</p>
-------	--

○ユニバーサルスポーツを知ろう！（認知度向上事業）

<1 普及員養成講習会>

(1) ユニバーサルスポーツ普及員養成講習会

- ・主にスポーツ推進委員を対象として、ユニバーサルスポーツの正しい概念を伝え、普及員として育成することで、各自の活動の場で普及していただくことを目的とするもの。
- ・区役所を通して、スポーツ推進委員の募集を実施するとともに、トワイライトスクール及び社会福祉協議会に募集チラシ等を配付。

開催日		実施時間	場所		参加者
6月18日	土	13:00~15:15	稲永スポーツセンター	第1競技場	11名
		15:30~17:45			20名
6月25日	土	9:30~11:45	天白スポーツセンター	第2競技場	25名
7月2日	土	9:30~11:45	中村スポーツセンター	第2競技場	28名
7月10日	日	9:30~11:45	千種スポーツセンター	第2競技場	19名
8月27日	土	13:00~15:15	東スポーツセンター	第2競技場	28名
		15:30~17:45			8名
合計					139名

・内容

講義：ユニバーサルスポーツの概要説明

ユニバーサルスポーツの意義、市での普及活動について等

実技：ボッチャ、フライングディスク、卓球バレーの3種を実践

3グループに分かれて、それぞれの競技を体験。新聞紙等を活用。

体験後は誰もが楽しむための工夫や事例を紹介。

・講師：兒玉 友 氏（日本福祉大学スポーツ科学部准教授）

荒賀 博志氏（名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会理事）

講師補助：日本福祉大学学生 各回6名（8月27日は3名）

・参加者：スポーツ推進委員実人数117名/延べ120名

社会福祉協議会とトワイライトスクール指導者等19名

(2) トワイライトスクール・ルーム出張講習会

・会場に赴き、ユニバーサルスポーツの概念を伝えることで、より確実な習慣化を目指すもの。2区で実施。

・トワイライトスクール・ルームの委託事業者である公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会と調整し、運営指導者が集まる区ごとの会議での実施を決定。

開催日		実施時間	場所		参加者
1月12日	木	10:40~11:30	千種スポーツセンター	会議室	15名
1月13日	金	10:40~11:30	中村区生涯学習センター	会議室	18名
合計					33名

・内容

講義：ユニバーサルスポーツの概要

紙風船やフラフープを使ったボッチャ・風船バレーのアレンジ方法

・講師：荒賀 博志氏（名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会理事）

・参加者：千種区トワイライトスクール・ルーム15校の運営指導者15名

中村区トワイライトスクール・ルーム15校の運営指導者18名

(3) 高齢者施設出張講習会

・指導員及び利用者の皆様に、ユニバーサルスポーツの正しい理解や実践方法をお伝えすることで、ユニバーサルスポーツを日々の活動に取り入れていただくもの。

・社会福祉協議会が運営する9施設のデイサービスセンターのマネージャーが集まる会議

に赴き、本事業の概要を説明、2施設での実施が可能となった。

開催日		実施時間	場所	参加者
2月6日	月	10:30~11:30	守山区デイサービスセンター	30名
		14:00~15:00	昭和区デイサービスセンター	34名

- ・ 内容
 講義：ユニバーサルスポーツの概要
 実技：卓球バレーの実施方法とアレンジ方法
 卓球バレーを体験した後、代替用品での用具の作り方や用具がないときの実施方法を説明・実践。
- ・ 講師：兒玉 友 氏（日本福祉大学スポーツ科学部准教授）
 講師補助：日本福祉大学学生3名
- ・ 参加者：守山区デイサービスセンター指導員10名、利用者20名
 昭和区デイサービスセンター指導員9名、利用者25名

<2 地域への普及促進>

ユニバーサルスポーツ実技研修会

- ・ 1- (1) の講習会で普及員になったスポーツ推進委員が、一部内容において講師や補助を行うことで、地域への普及の一助とするもの。
- ・ 下記表の①③については、区役所を通して実施が決定し、下記表の②については、普及員であるスポーツ推進委員との調整により実施。参加者は、区役所や普及員が地域への呼びかけ等を行い募ったもの。

	開催日		実施時間	場所		参加者	普及員
①	8月7日	日	9:00~12:00	中村区役所	講堂	35名	12名
②	10月23日	日	9:00~11:30	なごのキャンパス	体育館	19名	1名
③	12月3日	土	10:00~12:00	緑区役所	講堂	12名	9名
合計						66名	22名

- ・ 内容
 講義：ユニバーサルスポーツの概要
 実技：講師の助言の下、普及員が講師や補助を行い、ポッチャ等※を実践
 ※①ポッチャ、フライングディスク、卓球バレー
 ②③ポッチャ
 競技実施後、ユニバーサルスポーツとして楽しむ方法を実践。
- ・ 講師：① 日本福祉大学スポーツ科学部准教授、普及員
 ①③名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会理事、普及員
 ② 、普及員
 講師補助：ア 日本福祉大学学生2名
- ・ 参加者：①地域住民13名と愛知大学学生6名
 (1) 講習会未受講のスポーツ推進委員16名
 ②地域住民17名と(1)講習会未受講のスポーツ推進委員2名
 ③(1)講習会未受講のスポーツ推進委員12名

※新型コロナウイルス感染症対策を行い、安全に配慮し実施した。

※参加者には普及員認定証を発行し、参加者の意欲を高め次の活動への活力へと繋げるようにした。

<3 広報>

(1) 各所の指導員向け

- ・「ユニバーサルスポーツ普及員養成講習会案内チラシ」をトワイライトスクール 262 か所へ送付及び社会福祉協議会あて電子メールで配信、スポーツ推進委員には、区役所を通して広報を実施した。各講習会では「ユニバーサルスポーツ事例集」を配付し、それを教科書として講習会を実施した。

(2) 一般向け

- ・区役所においてユニバーサルスポーツ用具の貸出（種目：ボッチャ、フライングディスク、卓球バレー、モルック）を実施することで、市民が身近な場所で気軽に取り組めるようにした。
※貸出実績：利用者数 229 名
（内訳：やろまいボッチャ 160 名、高齢者施設 64 名、用具貸出のみ利用 5 名）
- ・「ユニバーサルスポーツ用具貸出案内兼公認障がい者スポーツ指導員資格の案内」を区役所・支所 22 か所、スポーツセンター等 32 か所、スポーツ推進委員、トワイライトスクール 262 か所に配付し、利用の促進と認知度向上を図った。
- ・日本福祉大学と連携し、学生の若い目線を活かしながら、SNS で気軽に楽しくみることが出来る短い動画を適宜配信し、若者層への認知度向上を図った。

○ユニバーサルスポーツをやってみよう！（実践事業）

<ユニバーサルスポーツ交流大会「やろまい！！ボッチャ」の開催>

- ・11月23日にパロマ瑞穂スポーツパークで開催した「スポーティブ・ライフ in 瑞穂」において実施。ユニバーサルスポーツ実践の場とするほか、認知度向上や今後継続して取り組むための導入事業と位置付けた。

開催日		実施時間	場所	参加者数
11月23日	水祝	9:00~13:00	パロマ瑞穂アリーナ 第1競技場	59 チーム 160 名

・内容

習熟度別に3つのクラスを作り、全11コートに分かれ、コート毎で対戦を行い、1位から3位までの表彰等を行った。

対象者	年代	全年代	性別	問わない
	条件等	スポーツ推進委員、トワイライトスクール・ルーム指導者、社会福祉協議会デイサービス指導者、地域住民、市民全般		
	実際に参加された方の特徴	市民全般が全体の33.1%であり、スポーツ推進委員が全体の27.7%であった。特に、ユニバーサルスポーツ交流大会は、59チームのうち、56チームが子育て中の家族の参加であった。		
	延べ参加人数	484 人	実人数	459 人
実施時期	6 月 ~ 翌年 2 月	総実施回数	15 回	

○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫

○ユニバーサルスポーツを知ろう！（認知度向上事業）

1 養成した普及員が持つ活動拠点の活用

- ・名古屋市には 230 万人の市民がおり、普及対象が広域に渡ることから、即効性を求める取組はそぐわないと考えた。そのため、まずは各地域においてユニバーサルスポーツの認知度向上を図り、着実に市全体に広めていく方法を採用した。
- ・普及員がそれぞれの活動拠点において、地域住民などに声掛け等を行い、実技研修会を開催、無関心層の取り込みをはかるとともに、その後の地域へ普及を行っていくための知識を共有し、自発的な普及へ繋げた。実技研修会后、ある区においては、区役所において一般市民が多く集まるイベントでユニバーサルスポーツの体験会等において普及員が指導を行い、認知度向上を図る等自発的な取組が行われている。

2 日常生活の一部として実施

- ・小学生の放課後の活動場所となるトワイライトスクール・ルームの指導者や、高齢者が定期的に通うデイサービスセンターへ講習会を行ったことで、利用者の方々の日常生活の一部としてユニバーサルスポーツの実施が可能となった。

○ユニバーサルスポーツをやってみよう！（実践事業）

1 広報の充実

- ・スポーツ実施率の低い「働いている方」や「子育て中の方」を取り込むため、名古屋商工会議所のメルマガ、オリパラ経済界協議会の一企業であるトヨタ自動車、市内全小中特別支援学校に広報協力を依頼し、対応していただいた。

2 誰もが楽しめるルールで実施

- ・障害者、親子、高齢者、スポーツが苦手な方等、3つのクラスを設け習熟度別に分け、各クラスで楽しめるよう工夫した。

3 習慣化を促す広報

- ・習慣化を促すため、参加者等に事業終了後に家庭でも簡単に実施できるユニバーサルスポーツの案内を送付した。

事業の効果を上げるために行った工夫

○ユニバーサルスポーツを知ろう！（認知度向上事業）

1 種目や開催場所の選定

- ・昨年度スポーツ関係団体等からヒアリングを行った際に人気があった、愛知県で認知度が高く、ユニバーサルスポーツの考え方に合いやすいポッチャや、手軽に取組めるフライングディスク、まだ認知度は低いですが、初対面の方でも大変盛り上がる卓球バレーを選定し、参加したくなる講習会内容にするとともに、開催場所をそれぞれの参加者の活動拠点近くのスポーツセンターにすることで、集客を図った。

2 用具貸出等の実施

- ・普及員として養成したのち、用具がないから取組めないという第一歩が踏み出せない状態にならないように、用具の貸出事業を行うとともに、トワイライトスクール・ルームにおいては、現地指導員の指導の下、子どもたちの自由な発想から様々なユニバーサルスポーツに取組めるように、紙風船や風船バレーといった普及用品の提供を行い、毎日の活動で簡単に取組める状況を作った。

○ユニバーサルスポーツをやってみよう！（実践事業）

1 配慮事項の事前把握

- ・障害者が気軽に参加できるよう、参加申込みの際に、配慮事項を記入していただくことで、当日不便なく大会に集中できるよう配慮した。具体的には、聴覚の障害者には、手話通訳者の手配を行った。

2 表彰の実施

- ・コート毎に1位～3位を表彰したほか、クラス毎の最下位や11月23日の開催日にあやかり、総合得点が23点に近いチームを表彰するなど、今後も継続して参加したいと思える取り組みを行った。

○活動風景



（普及員養成講習会）



（高齢者施設出張講習会）



（実技研修会）



（ユニバーサルスポーツ交流大会）

IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	事業内容検討
4 月	事業計画案提出
5 月	
6 月	普及員養成講習会
7 月	
8 月	実技研修会
9 月	
10 月	実技研修会
11 月	ユニバーサルスポーツ交流大会
12 月	実技研修会
1 月	トワイライトスクール・ルーム出張講習会
2 月	実績報告書準備 高齢者施設出張講習会 分析・評価
3 月	事業報告案提出

V. 事業実施の成果と課題等

		項 目	評 価 値		備 考
成 果	共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	37.3 %		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	90.2 %		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 62.5 %	事業後 61.9 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
		「健康である」と回答した者の割合	87.1 %	84.4 %	
		オ. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）	— %	— %	

		力. 運動・スポーツを軸とした構成社会の実現	目標値	実績	
		これからも障害の有る人となない人が一緒に運動・スポーツに参加したいと思う人の割合	50 %	77.7 %	(達成度 155%)
	個別目標	ア. ユニバーサルスポーツの認知度向上	50%	47.1%	(達成度 94%)
		イ. ユニバーサルスポーツを導入したトワイライトスクール数	16校	12校	(達成度 75%)
ウ. スポーツ推進委員におけるユニバーサルスポーツ普及員数		280名	147名	(達成度 53%)	
そのほか	○スポーツ推進委員の従前からの役割に加え、「ユニバーサルスポーツ普及員」という新たな役割を提示できたことによって、委員のモチベーションの向上につながるものと思料する。				
課題	<p>(1) 「ユニバーサルスポーツ」の概念を踏まえた普及促進の必要性</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本事業では、「ユニバーサルスポーツ」の代表的な実践例として「ボッチャ」、「フライングディスク」、「卓球バレー」に取り組んだが、スポーツ推進委員や関係者の認識として、「ユニバーサルスポーツ」＝「ボッチャ」や「ユニバーサルスポーツ」＝「障害者スポーツ」という考え方が定着している状況である。 ○「ユニバーサルスポーツ」は、特定の種目や障害者スポーツに限られた概念ではなく、「年齢、性別、障害者の有無等に関わらず、誰もが一緒に楽しめるものであり、ルールや用具を工夫することで、場所や用具にとらわれないスポーツ」であることを踏まえながら、今後も普及促進を進めていく必要がある。 <p>(2) ユニバーサルスポーツ普及員の地域活動における確実な普及促進の必要性</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本事業では、普及促進の担い手としてスポーツ推進委員を普及員と位置付けたが、現段階の普及員のユニバーサルスポーツの普及促進は、各個人の地域活動に委ねられている状況である。 ○スポーツの習慣化及びスポーツ実施率を向上させていくための施策であることから、ユニバーサルスポーツ普及員が地域活動において、草の根レベルで確実に普及促進を継続的に行うことができるよう、区役所や関係機関と連携しながら、負担のない範囲で継続的な支援を行っていく必要がある。 				
補助事業終了後の取組	<p><普及員養成講習会の継続実施></p> <ul style="list-style-type: none"> ○引き続き、日本福祉大学や名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会等と連携を行い、スポーツ推進委員を普及員として養成を行っていく。さらに、入門的な内容にそれに加え応用編として新たなユニバーサルスポーツの作成などにも取り組む。 <p><地域へ普及促進の継続実施></p> <ul style="list-style-type: none"> ○補助事業の実施を受け、トワイライトスクール・ルームの関係者から、継続実施を期待する声があるので、引き続き、講習会の実施に向けて連携して取り組む。 <p><用具貸出事業の継続実施></p> <ul style="list-style-type: none"> ○事業の継続に向けては、本市財政当局と調整を行った結果、予算が認められたことから、引き続き、同事業に取り組む。 <p><ユニバーサルスポーツ大会や体験会の実施></p> <ul style="list-style-type: none"> ○引き続き、ユニバーサルスポーツの習慣化や実践の場として、広く市民全般を対象として、ユニバーサルスポーツ大会や体験会を実施する。実施にあたっては、日本福祉大学や名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会及びスポーツ推進員等と連携を行う。 ○事業の継続に向けては、本市財政当局と調整を行った結果、予算が認められたことから、引き続き、同事業に取り組む。 				

令和4年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	滋賀県	交付決定額	3,751,000 円
--------	-----	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	1,406,886 人	20歳以上人口	1,135,775 人
65歳以上人口	372,657 人	高齢化率	26.5 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	52.0 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	R4年までに65 %
総合型地域スポーツクラブ	56 クラブ	スポーツ推進委員	549 人
地域包括支援センター	51 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割	
委員	会長	聖泉大学人間学部教授	進行、事業全体の評価
	委員	びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部教授	事業の評価
	委員	立命館大学スポーツ健康科学部教授	事業の評価
	委員	滋賀県スポーツ協会次長	参加者増の提言
	委員	株式会社M i - oスポーツアシスタントコーチ	女性参画の提言
	委員	びわこビジターズビューロー事務局次長	事業の評価
	委員	滋賀県スポーツ推進委員協議会副会長	事業の評価
	委員	滋賀県障害者スポーツ協会コーディネーター	事業の評価
	委員	同志社大学ボート部ケアコーチ	横展開の提言
	委員	株式会社ラグスタ健康経営アドバイザー	事業の評価
事務局		滋賀県文化スポーツ部スポーツ課	進行
		〃	進行
		〃	書記

○検討事項

開催時期	検討内容
------	------

1	12 月	事業内容の共有、周知・分析方法、実施率向上の方策の検討
2	3 月	事業報告、参加者を増やすための改善点、企業との連携の可能性
3	月	
4	月	
5	月	

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組（働く世代）
	取組名称	つながりプロジェクト「歩くと変わる滋賀。」

○取組の概要

背景・目的	<p>令和3年度の「滋賀県スポーツ実施状況調査」では、30歳代～50歳代の働き盛りの世代のスポーツ実施率が低く、性別で見ると男性に比べて女性の実施率が低い状況であった。運動・スポーツに取り組めていない理由の多くは「機会がないから」、「したいと思わないから」、「忙しくて時間がないから」が上位を占めており、身近な場所で気軽に体を動かす機会や、運動・スポーツに取り組みたくなるような魅力的なメニューの提供、あるいは、気付けば運動をしていたといった、日常の中にある運動の要素への気づきを促し、普段運動・スポーツに取り組むことができている方々の取り組みきっかけづくり、およびその習慣化を図る。</p>
-------	--

誰もが気軽に取り組める「ウォーキング」を軸に、県が健康増進に向けて活用しているウォーキングアプリ「BIWA-TEKU」を用い、日常生活（工作中、育児中など）における歩数を可視化するとともに、個人やグループ等がキャンペーンに参加し、日常生活の運動習慣に繋げる取組を実施した。

※<BIWA-TEKU（ビワテク）とは>

ポイント獲得型の健康推進アプリ。滋賀県各市町が実施するモバイルスタンプラリーや、歩いた歩数でマイルストーン※を獲得できるバーチャルウォーキングラリーへの参加、また各種健診の受診や、健康に関する目標を達成することで、健康ポイントを貯めることができるアプリケーション。

1. アプリで歩こう

(1) 人で歩くキャンペーン

【開催内容】

BIWA-TEKU アプリをダウンロードし、日常生活でウォーキングをすると、抽選でウォーキングのアイテムや滋賀ならではの食材など“変わる”アイテムがもらえるキャンペーン。

【開催期間】

令和4年11月25日～令和5年2月19日

【キャンペーン商品】



(2) 仲間と歩くキャンペーン

【開催内容】

BIWA-TEKU アプリで、企業などチーム対抗で参加するチャンレジを実施した。

【開催期間】

令和4年11月25日～令和5年2月19日

【キャンペーンの商品】



(3) びわ湖マラソンを歩こう

【開催内容】

BIWA-TEKU アプリ内に令和5年3月12日に滋賀県で開催した「びわ湖マラソン2023」のコースをめぐるスタンプラリーを実施。BIWA-TEKUの利用を促進した。

【開催期間】

令和4年11月25日～令和5年3月31日



2. イベントで歩こう

誰もが気軽に取り組める「ウォーキング」を軸に、健康や観光といった資源を活用し、ウォーキングを行う取組を実施した。

【開催内容】

(1) クアオルト健康ウォーキング

実施日：2022年12月3日

実施場所：滋賀県高島市朽木麻生433（くつきの森）

参加人数：9人

地形や地域の自然に合わせたコースで人々の健康づくりを推進する「クアオルト・ウォーキング」を高島市協力のもとで開催。10歳～70歳くらいの9人が参加し、青空のもとで約2時間のウォーキングイベントとして開催した。

(2) 『安土城跡』ウォーキング

実施日：2023年1月22日

実施場所：滋賀県近江八幡市安土町下豊浦6383

参加人数：15人

NHK大河ドラマ『どうする家康』や、映画『レジェンド&バタフライ』などで注目を集める織田信長の居城・安土城の城跡を歩くウォーキングイベントを開催。近江八幡観光協会のガイドのもと、2時間のウォーキングイベントとして開催した。

(3) 陸上選手・山中日菜美選手と歩く琵琶湖博物館ウォーキングイベント

実施日：2023年2月7日

実施場所：滋賀県草津市下物町1091

参加人数：4人

滋賀出身、日本代表にも選出された陸上競技の山中日菜美選手をゲストに迎え、滋賀県立琵琶湖博物館とその周辺を歩くウォーキングイベントとして開催。山中選手による「歩き方講座」など、合計で2時間程度のウォーキングイベントとして開催した。

※①～③のイベント実施後に、各イベントの記事を作成しHPで公開した。

対象者	年代	30歳～50歳代	性別	男女				
	条件等	働き世代や女性、特に普段運動・スポーツをする機会のない方や実施頻度の低い方						
	実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 参加者（アンケート回答者）の約61%が女性だった 全く運動していない人の割合は約18%だった 						
	延べ参加人数	706	人	実人数	688	人		
実施時期	11	月	～	3	月	総実施回数	4	回

○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	健康や観光といったスポーツと異なる資源を活用し、参加の呼びかけを行った。取り上げたテーマでは、テレビ番組との関連性を持たせたり、「クアオルト」など、話題のテーマと関連させたりして、参加を呼び掛けた。
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none">・イベント実施後にHPに掲載した記事により、参加できなかった方々に対して、ウォーキングの魅力を発信した。・参加に併せて、BIWA-TEKU アプリの利用を促進し、事業終了後のウォーキング活動を勧めたほか、アプリで歩こうの参加を呼び掛けた。

○活動風景

①クアオルト健康ウォーキング



②『安土城跡』ウォーキング



③陸上選手・山中日菜美選手と歩く琵琶湖博物館ウォーキング



IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	
4 月	事業計画案提出
5 月	内定通知
6 月	事業内容の詳細検討
7 月	↓
8 月	
9 月	
10 月	企画提案書提出、プロポーザル審査会の開催
11 月	事業開始
12 月	第 1 回運動・スポーツ実施率向上検討会議開催、実地ウォーキング
1 月	実地ウォーキング
2 月	実地ウォーキング
3 月	第 2 回運動・スポーツ実施率向上検討会議開催、事業報告書提出

V. 事業実施の成果と課題等

		項 目	評 価 値		備 考
成 果	共 通 目 標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	2 %		82%から 84%へ増加
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	86 %		
		ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			70 %	71 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
76 %	78 %				
		「健康である」と回答した者の割合	76 %	78 %	

		「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	67 %	71 %	
個別目標		30 歳代～50 歳代の週 1 日以上の運動・スポーツ実施率の向上	65%	65.3%	
		女性の週 1 日以上の運動・スポーツ実施率の向上	65%	65.9%	
その他					
課題	(1) 実施率の伸び悩み				
	<p>運動・スポーツ実施率は、働き盛り世代や女性などにおいて、目標とする 65.0%を達成することができたが、事業の前後による伸び率は少なかった。</p>				
課題	(2) 周知方法				
	<p>事業実施にかかる周知では、たくさんの反応が得られ、県民の運動・スポーツに取り組もうとする意識が伺えたが、実際の参加者は思うように増えず、実施の枠組みに参加しにくい要素があったと考えられる。魅力的な事業の展開と併せて、参加しやすい枠組みを作るべきであった。</p>				
補助事業終了後の取組	<p>令和 5 年度も補助事業を継続するが、医療・大学と連携し、県内企業に勤める従業員をターゲットに健康増進プログラムを実施する。</p>				